ATLETISM

RECORDURILE DE SALĂ ÎN ADEVĂRATA LOR LUMINĂ

Numărul neobișnuit de mare de noi recorduri pe teren acoperit — multe din vechile recorduri au fost pur și simplu spulberate — ne face să tragem concluzia că atleții noștri s-au pregătit special pentru recentul concurs republican de sală. Rezultatele bune obținute în cele două zile de concurs nu sînt însă, nicidecum, urmarea unei intense pregătiri specifice, asemănătoare celei din perioada competițională, ci ele sînt primele roade ale unei noi orientări metodice în activitatea atleților noștri fruntași.

Astfel, celor mai buni dintre ei li s-a limitat — în acest an — participarea la concursurile pe teren acoperit doar pentru competiția de la sfîrșitul săptămînii trecute, pentru a se evita astfel orice tendință de schimbare a ritmului și a conținutului pregătirii. Se știe că, ani de-a rîndul, antrenorii și atleții noștri au greșit deopotrivă, considerînd aceste concursuri pe teren acoperit ca un scop în sine, pregătindu-se pentru acestea ca și pentru competițiile desfășurate în aer liber, în plin sezon de activitate. Desigur că s-a greșit! Acest lucru a fost dovedit, în multe cazuri, în timpul verii, adică atunci cînd s-a simțit lipsa pregătirii fizice multilaterale din perioada de iarnă.

De data aceasta toți cei care au stabilit sau au egalat recordurile republicane de sală au fost la primul lor start din acest an ba putem spune chiar că majoritatea dintre ei au avut acum primul contact cu zgura după o perioadă de aproape patru luni!

Însuși programul tehnic al întrecerilor a fost acum diferit față de cel al anilor precedenți. Ținînd seama de conținutul muncii depuse, în afara probelor „clasice", în program au fost incluse probe de control, ale căror rezultate să reflecte în mod fidel nivelul de pregătire generală, nivelul calităților fizice de bază ale antrenamentului sportiv.

Astfel, tracțiunea în brațe, săritura în lungime fără elan, 50 m și cros — 800 m, înseamnă: forță, detentă, viteză și rezistență, adică tocmai acele elemente în a căror rezultantă se află performanțele viitoare dacă vor fi completate și de factorul tehnică.

Din păcate, probele de control, desfășurate duminică dimineață, nu s-au bucurat de atenția cuvenită. Mulți dintre atleții noștri fruntași au „strălucit" prin absență, ceea ce ne arată că ei n-au înțeles încă adevăratul aspect al participării la aceste probe. Antrenorii și, în special, atleții trebuie să privească rezultatele acestor norme ca pe niște indici preciși pentru activitatea lor de pregătire din viitoarele etape.

De la întreceri au lipsit și o serie de atleți fruntași (studenți la I.C.F.) care, fiind în tabăra de schi, n-au putut veni în Capitală. Ar fi fost, în orice caz, interesantă evoluția lor și ne-ar fi putut arăta nivelul de pregătire atins. In ceea ce privește absențele, se cuvine să arătăm că la săritura în înălțime femei Bucureștiul n-a avut nici măcar o singură reprezentantă, întrecerea angrenînd numai trei concurente.

ION SÖTER
maestru al sportului

Constantin Crețu (Metalul) noul recordman de sală la aruncarea greutății
Foto: I. Mihăică

CONCURSURI... REZULTATE...

RM. VILCEA. Cu scopul de a populariza atletismul în rîndurile copiilor și de a pregăti un număr cît mai mare de tineri atleți, pe lîngă asociația sportivă Partizanul din Rm. Vîlcea a luat ființă un centru de antrenament pentru copii (născuți în anul 1950). Sub supravegherea profesorului *Ion Rusu*, cei peste 40 de copii (dintre care 30 de fete) participă la cîte trei antrenamente săptămînal. Acești copii fac parte din asociațiile Avîntul, Gloria și din școlile elementare nr. 1 și 2.

Pînă acum, în carnetul antrenorului, au fost notați cu calificative „bine" și „foarte bine" elevii *Maria Zugravu, Elena Bărbulescu, Carmen Păunescu și Florin Iovan. (DRAGOMIR ROȘIANU-coresp.).*

BISTRIȚA. Recent a avut loc în localitate primul concurs din acest an organizat de Școala sportivă de elevi. La întreceri au luat parte 35 de juniori de categoria a II-a. Concursul a avut loc pe o pistă de zăpadă bine bătătorită. Cîteva rezultate: BĂIEȚI: *80 m:* V. Jurcă și N. Pop 9,9; *150 m:* N Pop și V. Jurcă 18,6; *300 m:* E. Salomon 42,4; *1200 m:* V. Pop 3:59,9; *lungime fără elan:* V. Jurcă 2,36; M. Belivacă 2,34; *triplu fără elan;* V. Jurcă 7,82; FETE: *60 m:* M. Weschter 8,7, M. Ciuzan 8,9; *150 m:* M. Ciuzan 22,8; *lungime fără elan:* M. Weschter 2,01. *(M. THELMAN-coresp.).*

CLUJ. Clubul Știința a organizat un concurs de cros conținînd ca verificare pentru apropiatele campionate republicane de la Ploiești. Iată rezultatele: *juniori (1500 m):* T. Paizs 4:48,0; *seniori (3000 m):* V. Pop 9:41,0 și *6000 m:* V. Zaneti 18:50,0. *(P. NAGY-coresp.).*

Probleme de tactică în probele de schi-fond

Colțul specialistului

După cele patru concursuri desfășurate în acest sezon la probele de fond am constatat lucruri îmbucurătoare atît în ceea ce privește numărul schiorilor, cît și referitor la împrospătarea secțiilor cu elemente tinere și talentate. Creșterea numerică trebuie să aducă după sine și o creștere valorică, bineînțeles după o muncă intensă pentru pregătirea acestor elemente din toate punctele de vedere: fizic, tehnic, tactic, teoretic, metodic și și moral-volitiv.

In rîndurile ce urmează ne vom opri la cîteva probleme de tactică pe care le considerăm deficitare la majoritatea schiorilor noștri și care aplicate vor aduce o îmbunătățire a rezultatelor chiar la schiorii noștri fruntași.

Tactica în cursele de fond are mai multe aspecte, în funcție de teren, zăpadă, ceruire, alunecare, adversar și distanță. Făcînd un studiu asupra aplicării tacticii la cele patru concursuri am constatat că foarte puțini dintre schiorii noștri fruntași cunosc toate elementele de tactică. Ei se mărginesc la unul sau două elemente și astfel constată că rezultatele nu sînt cele așteptate, necunoscînd unde anume au pierdut secunde prețioase în cursă.

Oprindu-ne la elementele de tactică, în funcție de teren, trebuie să spunem următoarele: se cunoaște în general că la plat se merge în mers alternativ și cu împingere simultană, că la urcuș se folosește mersul alternativ, iar la ușoară coborîre mersul cu împingere simultană; numai că aplicarea tuturor acestora se face în funcție de alunecarea schiurilor și de starea zăpezii.

Dacă alunecarea este foarte bună, zăpada de asemenea(firn, pulver sau înghețată), atunci, la plat și ușor urcuș, mersul cel mai indicat rămîne cel combinat: 1—2 pași mers alternativ, 3—4 pași mers cu împingere simultană; pe plat cu 1—2—3 pași, iar în urcuș ușor cu 1—2 pași. Dacă însă zăpada este moale și alunecarea nu este bună lucrurile se inversează: 3—4 pași mers alternativ și 1—2 pași cu împingere simultană.

La cursele de la Predeal, doar Petre Dinu a folosit bine aceste probleme de tactică și într-o măsură mai mică Bădescu, Cincu, Drăguș, Bogdan, Vilmoș. Restul concurenților s-au mărginit să folosească fie numai împingerea simultană, în care la un moment dat din cauza pantei indirecte se pierdea din viteză, fie numai mersul alternativ, care dezavantaja de asemenea viteza.

Urcușurile mai accentuate trebuie atacate în viteză prin mers alternativ și pași mai mici cu o frecvență mai mare. După terminarea urcușului, însă, fie că urmează plat, fie că urmează coborîre, schiorul nu trebuie să aibă momente de relaxare, ci din contră să continuie cursa cu o viteză mai mare, impingînd serios în mers cu împingere simultană. Procedînd astfel schiorul își restabilește viteza de pe plat sau cîștigă viteză la coborîrea care urmează. Spunem acestea, deoarece majoritatea schiorilor noștri și în special cei tineri după ce atacă urcușul din toate puterile la terminarea lui își îngăduie momente de relaxare, pierzînd tot ceea ce au cîștigat în urcuș, făcînd totodată și o schimbare de ritm ceea ce este contraindicat.

Buna ceruire a schiurilor, alunecarea ușoară, ca și zăpada care permite o alunecare rapidă, imprimă schiorului o altă tactică ce favorizează o viteză mai mare. In general, mersul cu împingere simultană pe plat, urcuș ușor și coborîre ușoară înlesnește obținerea unei viteze mari. Referindu-ne la această tactică să nu se înțeleagă greșit că se va întrebuința exclusiv împingerea simultană, ci doar că aceasta va predomina față de celelalte.

Adversarul este de asemenea un element de care trebuie să ținem seama într-o cursă de fond. Tactica în funcție de adversar este foarte importantă și poate avea trei situații: 1. *cînd adversarul este mai bun;* 2. *cînd adversarul este mai slab;* 3. *cînd adversarul este sensibil egal.* Așa, de pildă, un concurent mai slab nu trebuie să intre în ritmul altuia mai bun, întrucît chiar dacă se va menține în plutonul fruntaș o porțiune din pîrtie, după aceea el va fi nevoit să cedeze din cauza oboselii și a ritmului neobișnuit. Dacă adversarul este sensibil egal atunci trebuie dusă o luptă mai serioasă. Invingător va ieși acela care va aplica o tactică mai bună, care va ști să speculeze slăbiciunile adversarului. Ajungînd pe parcurs un astfel de adversar vei sta în plasa lui 300—500 m, apoi vei încerca să-l depășești pe una din cele trei porțiuni (plat, urcuș ușor, urcuș mai accentuat) cu un sprint prelungit. Acest lucru îl vei încerca în toate cele trei porțiuni arătate mai sus, deoarece s-ar putea ca la una din ele adversarul să fie mai slab și deci să-l lași mult în urmă. Aceste încercări trebuie repetate, iar dacă la una din ele reușești o evadare de 5—6 m va trebui să forțezi pentru mărirea distanței, ceea ce poate duce la descurajarea adversarului. Dacă însă în nici o acțiune nu vei putea realiza evadarea, atunci încerci împreună cu el o cursă în timpul căreia se schimbă mereu conducerea pe traseu.

O ultimă situație de tactică este aceea în funcție de distanța care trebuie să fie parcursă. Pentru cursele de viteză (5—10—15 km) se aplică o tactică, iar pentru cursele de rezistență (10 km, fete, 30—50 km, băieți) altă tactică. In cursele de viteză trebuie imprimat un ritm viu de la început și pînă la sfîrșitul cursei fără momente de ezitare, de relaxare, pentru că fiecare secundă pierdută se recuperează foarte greu din cauza distanței scurte. Nu același lucru se va întîmpla la cursele lungi unde distanța îți permite să recuperezi cîteva secunde pentru a bea ceai sau pentru a cerui din nou. Totuși, și în aceste curse este necesară o dozare minuțioasă și un ritm care să permită realizarea unui timp bun.

Dacă pe viitor se va pune mai mult accent pe pregătirea tactică cu siguranță că rezultatele vor crește neîncetat, de la concurs la concurs, iar schiorii noștri vor putea recolta succese mai mari în întîlnirile cu sportivii de peste hotare.

ȘT. STĂICULESCU
GH. OLTEANU
antrenori

Interzic... fotbalul!

Pînă acum am tot scris despre asociații sportive, directori de întreprindere, comitete sindicale și chiar activiști sportivi care muncesc pe la consiliile raionale sau regionale U.C.F.S., care, cînd aud de fotbal, lasă totul baltă, cutreieră țara în lung și în lat în căutarea unui „mare jucător", nu prea își fac procese de conștiință dacă se risipesc și niște bănișori, într-un cuvînt „trăiesc" numai pentru fotbal. Celelalte sporturi? Să se descurce cum vor și mai ales cum pot!

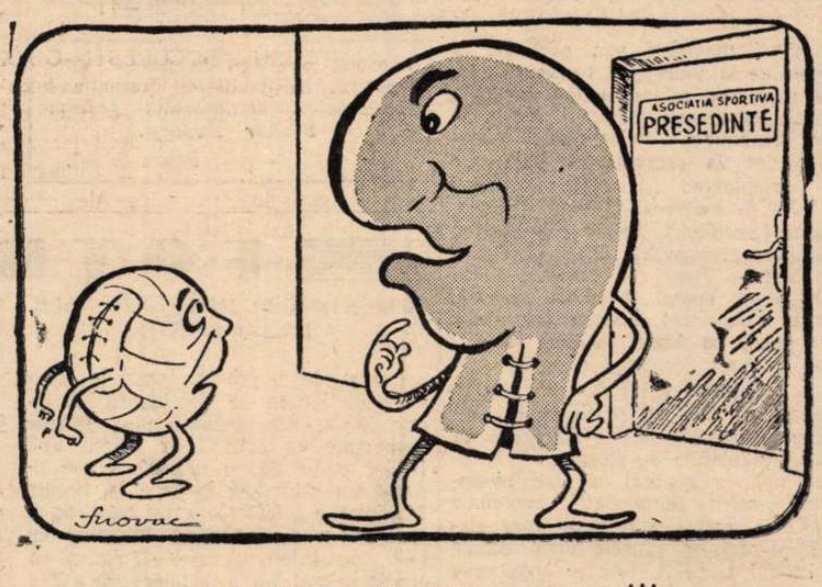
Am descoperit însă la Brăila o asociație sportivă — P.A.L. se numește și este constituită pe lîngă fabrica de plăci aglomerate din lemn — unde dacă aduci vorba de fotbal, numai că nu ești luat la... bătaie! Președintele asociației, Vasile Nichifor, încă de cînd a fost ales, și-a precizat poziția:

— Accept! Să nu veniți însă la mine și cu probleme de fotbal. In primul rînd eu sînt împotriva acestui sport. In al doilea rînd, v-o spun pe șleau: nu mă pricep. In al treilea rînd, cred că boxul este mai avantajos din punct de vedere financiar.

Glumește tov. Nichifor! Și-au zis oamenii. Dar s-au înșelat. Președintele nu voia să aibă nimic de-a face cu fotbalul. Nu voia, dar întreprinderea avea totuși o echipă de fotbal. Și nu una rea. Cîștigase campionatul orășenesc și începînd din toamna lui 1961 își măsura forțele cu formații de valoare mai ridicată, din campionatul regiunii Galați. Dar, o dată cu aceasta, începuseră să se ivească și unele „probleme". In primul rînd, echipa trebuia să facă deplasări în regiune. Nu prea costisitoare, dar, oricum, se deosebeau de cele din oraș, unde totul se reducea la cîte-un bilet de tramvai. Firește, toată lumea a fost de acord să sprijine echipa. Și sindicatul. Și conducerea întreprinderii. Toți. Toți... afară de președintele asociației sportive, tov. Vasile Nichifor. Ba, pînă la urmă, și tovarășii din sindicat și din direcțiunea întreprinderii s-au... „molipsit" de la Nichifor și au lăsat echipa de fotbal în voia soartei.

Urmarea? Fotbaliștii nu mai aveau cu ce să se încalțe, mașina avea pană tocmai cînd trebuia să transporte echipa de fotbal la Făurei sau la Focșani și... cîte și mai cîte. Au fost și cazuri cînd nu s-au „găsit" nici banii pentru plata baremurilor de arbitraj, astfel că mulți arbitri au condus meciurile lor pe... datorie. Și nici pînă azi nu și-au luat banii, deși e vorba de sume care nu reprezintă nici a zecea parte poate din sumele care se cheltuiesc cu „reuniunile" organizate în cinstea boxerilor și mai ales a celor care le țin trena...

Dar nu toți arbitrii au înțeles să deschidă... credit echipei P.A.L. Și astfel, în ziua de 29 octombrie, la meciul cu Metalosport din Galați, nerestituindu-li-se spezele de deplasare și baremurile respective, arbitrii întîlnirii au luat legitimațiile jucătorilor brăileni și le-au depus la consiliul regional U.C.F.S. Galați.



— Nu mai aștepta degeaba; aici numai eu am acces!!!
Desen de S. NOVAC

De-atunci, firește, echipa n-a mai putut juca nici un meci, spre marea bucurie a tov. președinte Vasile Nichifor, care răsuflă acuma ușurat. In sfîrșit a scăpat de fotbaliști și se va putea ocupa astfel și mai bine de boxeri, slăbiciunea lui!

Acesta a fost sfîrșitul echipei de fotbal P.A.L., adeverindu-se astfel cuvintele tov. V. Nichifor:

— Cît timp voi fi eu președinte, nu se va face fotbal la P.A.L.

Intrebarea este însă cît timp poate fi președintele asociației un om cu o asemenea mentalitate?...

JACK BERARIU
VASILE GODESCU

CICLU DE FILME SPORTIVE LA CÎMPIA TURZII

Vestea organizării unui ciclu de filme sportive, a produs un viu interes în rîndul muncitorilor de la Industria Sîrmei din Cîmpia Turzii. Astfel, peste 2.000 de tineri și vîrstnici, au vizionat timp de trei zile, filmele care redau finala campionatului mondial de fotbal din Suedia, campionatul european de volei de la Praga din 1958, Olimpiada de la Roma și Universiada de la Sofia.

După ciclul de filme prezentate, un mare număr de spectatori și-au manifestat hotărîrea de a practica diferite discipline sportive, ceea ce denotă că această acțiune și-a atins scopul propagandistic.

PETRE TONEA-coresp.